



UNABHÄNGIG IM ALTER

LEBEN GENIESSEN
MEINEN RHYTHMUS FINDEN

Ein Angebot für Menschen im Rentenalter



Rainer Sturm | pixelio.de

Anmeldeanschrift:
Caritaszentrum Rüsselsheim
z. Hd. Christine Müller
Virchowstr. 23
65428 Rüsselsheim

Telefon:
(0 61 42) 40 96 7- 0

E-Mail:
christine.mueller@cv-offenbach.de



Unabhängig im Alter

Hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltung an:

- Do 26.04. + Do 24.05.2018 Haus der Senioren, Rüsselsheim
- Mo 27.08. + Mo 03.09.2018 Caritaszentrum Kelsterbach

Name, Vorname _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

mobil _____

E-Mail _____

Ort, Datum _____

Unterschrift _____

Referentinnen

Barbara Knobloch
Christine Müller

Termine

in Rüsselsheim

Donnerstag
26. 04. 2018
24. 05. 2018

in Kelsterbach

Montag
27. 08. 2018
03. 09. 2018

Uhrzeit

15.00 bis 16.30 Uhr

Ort

Haus der Senioren
Frankfurter Str. 12
65428 Rüsselsheim

Caritaszentrum Kelsterbach
Walldorfer Str. 2b
65451 Kelsterbach

Die Teilnahme ist kostenlos

Aktiv sein, trotz mancher Einschränkung – Freundschaften pflegen – neue Freunde finden – auch im Alter! Alte Hobbys wiederfinden oder auch neue Aktivitäten entfalten. Manches nicht mehr tun, anderes so tun, wie ich es wirklich will.

Das alles können Menschen im Lebensabschnitt nach Familienarbeit und Beruf für sich entdecken. Jetzt ist Zeit zu tun, was mir wirklich wichtig ist. Was will ich (noch) erleben, sehen, lernen?

Älter werden bringt neue Herausforderungen, aber auch neue Freiheiten! Es gilt, in diesem Prozess immer wieder herauszufinden, was mir wirklich gut tut.

Häufig leben Kinder und Enkel weit entfernt oder haben ihre eigenen Welten. Wie kann ich dennoch den Kontakt halten? Was kann ich für meine Gesundheit tun? Was mag ich Neues entdecken?

In zwei aufeinander aufbauenden Einheiten möchten wir gern mit den Teilnehmer*innen diesen Fragen nachgehen. Wir wollen gemeinsam ergründen, welche Stärken Sie als Mensch im höheren Alter haben und welche Fähigkeiten Ihnen helfen, die Herausforderungen des Alt-werdens zu meistern.

..... bitte HIER abtrennen und zurücksenden

Caritaszentrum Rüsselsheim
z. Hd. Christine Müller
Virchowstr. 23

65428 Rüsselsheim